

Leren

Proces waarbij onder invloed van oefening of het opdoen van ervaringen een relatief permanente verandering ontstaat!

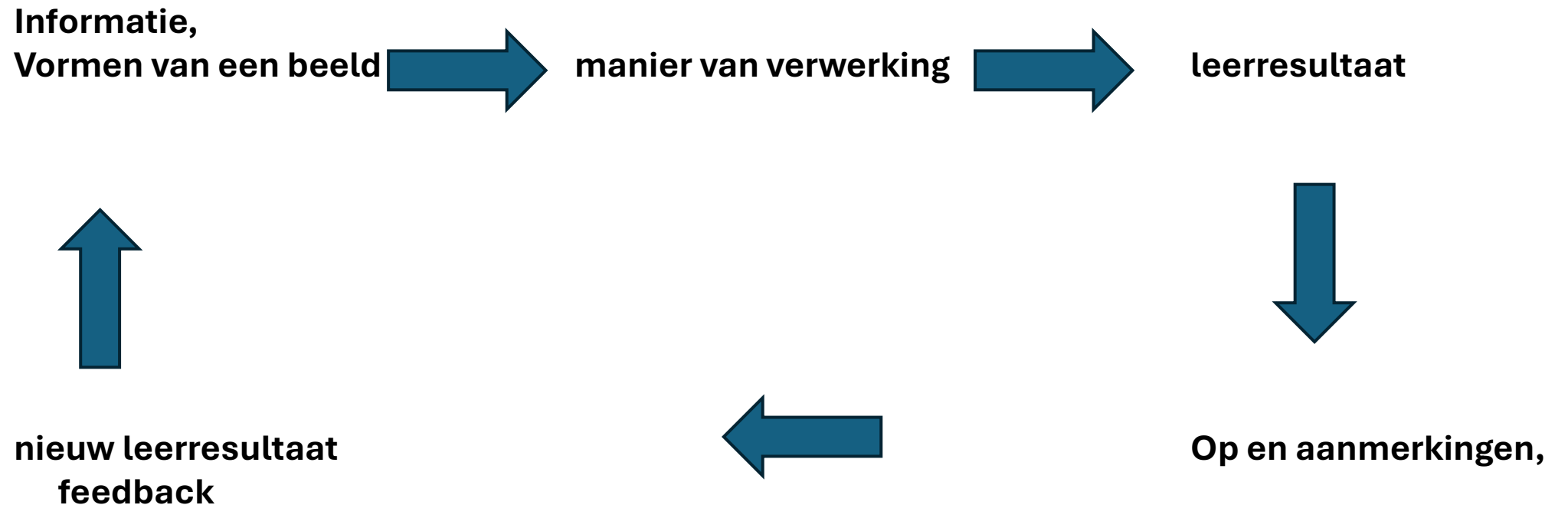
“gevoelige periode”

Motorisch leren: 8-12 jaar

Kennis: 13-24 jaar

Sociaal affectief: 25-35 jaar

Leerproces, verwerking van informatie



Fasen van Leren

Proberen

Oefenen

Toepassen

opdracht

Probeer met je linkerhand een knoopje van je blouse los en weer vast te maken.

Proberen

Oefenen

Toepassen

Manier van verwerken, Aanpak gedrag

1. Moment aanpak
2. Fout analyserende aanpak

Wat was je strategie van het knoopje?

Steeds weer proberen tot dat het lukt

Of

Zelf instructie: wat gaat er fout en hoe kan ik dit veranderen.

conclusies

- Leerresultaat is hoger wanneer deelnemers gemotiveerd zijn, geconcentreerd zijn en met een positieve verwachting.
- Cognitieve betrokkenheid , met name in de beginfase, van het leerproces . bevordert het leerresultaat.
- Een fout analyserende aanpak leidt doorgaans tot betere leerresultaten dan een momentaanpak.

Andere vormen van Leren

- **Door ervaring, zelf lerend systeem. bv balans**

Taal en motoriek

Positief; cues, zingen.

Negatief: gebruik van het woord “niet”

“Niet” en motoriek

Opdracht;

Probeer niet aan een blauwe banaan te denken.

Wat gebeurt er bij;

- Met golfen, niet in het water slaan**
- Motorrijden, niet tegen de boom rijden**

Denken aan “niet” is aandacht geven aan.

In je brein bewegen

Visualisatie: rugbyspeler

Verbeteren van je techniek: Ira tennis service

Vragen?

Wat ik jullie graag mee geef is.

Leren stimuleert het brein, zenuwstelsel en spieren.

Start met een nieuwe hobby bij voorkeur samen met anderen.

Leren

MHV – patroon

Motivatie: Stel haalbare, heldere doelen! Complimenteer en beloon deelnemers! Bied leuke, interessante oefenstof aan!

Houding: Alertheid, concentratie versus prestatie

Verwachting: Hogere prestaties door een reëel positief verwachtingspatroon!

Optimale concentratie prestatie

